すこやか

～夏休み号～

２０１７年７月２０日
和歌山市立小倉小学校

毎日暑い日が続いていますね。あっという間に１学期が終わり、夏休みが始まります。お友達とたくさん遊んだり、家族と過ごす時間はとても楽しみですね。自分が出来るお手伝いなども、この機会にすすんでしましょう。

暑さも本格的になりますので、特に外で遊ぶ時や運動をする時は熱中症に気を付けましょう。また、事故のないようにルールをきちんと守り、楽しく元気に夏休みを過ごしましょう。

なつやすみもけんこうに！

なおしておこう
調子や具合のよくないところ

むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つめたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？

一日３食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

やりすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて

すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

すいぶんを
こまめにとって熱中症予防

汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

みださない
生活リズムはいつもどおりで

休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

落し物を児童玄関に置いています。自分のものがないか確認しておいてください。夏休み中に、自分の持ち物に名前が書いてあるか確認しておいてね。

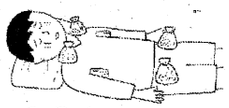
熱中症にならないために

熱中症になりかけたら･･･！？

① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する
まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。

② 衣服をゆるめて休む
ベルトなどの体を締め付けるものや、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。

③ 体を冷やす



氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足(首や脇の下、足の付け根が効果的)に当てます。氷や冷たい水がない時は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風をあてます。

④ 水分を補給する

水と一緒に塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。

◎保護者の方へ
休み中、子どもさんやご家族に何もないのが一番ですが、もしもの時の連絡先です。

◎ (財)和歌山県
救急医療情報センター
救急車を呼ぶほどではなく、かかりつけのお医者さんが不在で、どこに行けばよいか分からない。こんな時に24時間体制で、最寄りの病院を教えてもらうことが出来ます。
TEL 073－426－1199
※パソコンや携帯でも病院を探すことが出来ます。

◎ 和歌山市夜間・休日
応急診療センター
(和歌山市吹上5丁目2番15号)
内科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科
TEL073－425－8181
※行く前に必ず確認の上、受診してください。

◎子ども救急相談ダイヤル
子どもが急病になったとき、すぐに病院に行った方がいい？それとも翌朝まで様子を見て大丈夫？判断に迷ったら電話してください。
平日 19:00～23:00 土日祝 9:00～23 時
携帯やプッシュ回線から＃8000
ダイヤル回線、IP電話等
TEL 073－431－8000